

**ГКУ «Тверской областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

**Методические рекомендации по обеспечению комплекса психолого-педагогических мероприятий, направленных на адаптацию обучающихся к условиям традиционной формы обучения после длительного режима изоляции в условиях принятых ограничительных мер, вызванных распространением коронавирусной инфекции**

Тверь 2020

Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях.

Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую. Организм должен привыкнуть работать в новом режиме - это и есть физиологическая адаптация.

В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов.

- Первые 2-3 недели называют "физиологической бурей" или "острой адаптацией". Это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.

- Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

- После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося. Насколько трудно организму ребенка перестроиться на школьную жизнь? Очень трудно. У некоторых детей родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания.

Деятельность специалистов психолого-педагогической службы образовательного учреждения и педагогического коллектива должна быть направлена на создание следующих психолого-педагогических условий:

1. Организация режима школьной жизни. Создание предметно-пространственной среды.
2. Организация оздоровительно-профилактической работы.
3. Организация учебно-познавательной деятельности обучающихся в адаптационный период.
4. Организация внеурочной деятельности.

Психологическое сопровождение ведется по следующим направлениям:

- наблюдение за процессом адаптации обучающихся;
- психолого-педагогическая диагностика, направленная на выявление уровня адаптации обучающихся.

- коррекционно-развивающая работа на этапе адаптации.
- консультационная и просветительская работа с педагогами и родителями обучающихся.

Признаки успешной адаптации:

удовлетворенность ребенка процессом обучения;

ребенок легко справляется с программой;

степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;

удовлетворенность межличностными отношениями — с одноклассниками и учителем.

Признаки дезадаптации:

усталый, утомлённый внешний вид ребёнка.

нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне.

стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.

нежелания выполнять домашние задания.

негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.

жалобы на те или иные события, связанные со школой.

беспокойный сон.

трудности утреннего пробуждения, вялость.

постоянные жалобы на плохое самочувствие.

## Рекомендации образовательным организациям

1 Проведение родительских собраний для сбора информации о трудностях, с которыми столкнулись семьи в период самоизоляции (для оказания адресной психологической помощи).

2 Проведение классных часов по тематическим запросам родителей.

3.Проведение социально-психологических тренингов с детьми (коммуникативные тренинги, тренинги на сплочение коллектива, тренинги на снятие эмоционального напряжения, тренинги уверенности в себе и т.д.).

4.Непосредственная работа с педагогом- психологом образовательной организации для диагностики эмоционального состояния детей и выявления уровня тревожности.

5 Обязательная доступность в проведении индивидуальной консультации с педагогом-психологом.

6 Проведение семинаров по обучению педагогов образовательных организаций приемам нейтрализации стресса.

7.Организация активного досуга, направленная на вовлечение детей в творческую, спортивную оздоровительно-образовательную деятельность.

8.Организация дополнительных факультативных занятий по основным предметам для детей с ОВЗ.